

Használati útmutató

HB – 8311HP Szobakerékpár

TIRO 50



Legyen egészséges, legyen fitt

Biztonsági óvintézkedések – Használat előtt figyelmesen olvassa el

Az edzőgépet úgy tervezték és gyártották, hogy használata a lehető legbiztonságosabb legyen. A termék használata során azonban a jelen útmutatóban szereplő összes szabályt és előírást be kell tartani. A telepítés és használat előtt figyelmesen olvassa el a teljes használati útmutatót. Tartsa be az alábbi utasításokat:

- A szobakerékpár tulajdonosa köteles minden felhasználót megismertetni a gép helyes használatával. A gépet a használati útmutatóban szereplő utasítások szerint használja.
- Gyermekek és háziállatok csak felnőtt felügyelete mellett tartózkodhatnak a szobakerékpárral egy helyiségben.
- Ügyeljen rá, hogy a gép megfelelően legyen összeszerelve, a csavarok pedig megfelelően legyenek meghúzva.
- A szobakerékpárt egyenes és stabil talajra helyezze. Biztosítson a gép körül minimum 2 m szabad helyet. Védőszőnyeg használata ajánlatos, hogy a padló ne sérüljön.
- A gép beltéri használatra alkalmas. A gépet jól szellőző helyiségben tárolja – kerülje a párás, poros helyeket.
- Ügyeljen rá, hogy a szobakerékpár közelében ne legyenek éles tárgyak, amelyek károsíthatják.
- Válasszon megfelelő ruházatot és cipőt az edzéshez. A túl bő ruházat beakadhat a gép mozgó részeibe.
- A felhasználó súlya nem haladhatja meg a 110 kg-ot. Ha nagyobb teherbírású edzőgépre van szüksége, nézzen szét kínálatunkban.
- Ne nyúljon a mozgó részekhez, mivel az sérüléshez vezethet.
- A szobakerékpárt mindig a megfelelő sebességgel működtesse.
- A szobakerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja.

Figyelem: Ha edzés közben szédül vagy rosszul érzi magát, hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával a további edzésekkel kapcsolatban.

Megjegyzés: Tartsa meg a jelen használati útmutatót későbbi felhasználás céljából.

Számítógép pulzus- és testzsírszázalékmérő funkcióval



■ Gombok

1. MODE

Nyomja meg a gombot a kijelző váltásához vagy a beállítások ablakának kiválasztásához.

2. RECOVERY

Ha leállította az edzést, nyomja meg a gombot a Recovery funkció bekapcsolásához – teszt a szívritmus-helyreállítási sebességére

3. UP

Ezzel a gombbal növelhető az idő, a távolság, a kalóriák vagy egyéb beállítások értéke

4. DOWN

Ezzel a gombbal csökkenthető az idő, a távolság, a kalóriák vagy egyéb beállítások értéke

5. RESET

Az értékek beállítása közben nyomja meg ezt a gombot az időre, távolságra vagy kalóriára (TIME, DIST és CAL) vonatkozó értékek törléséhez az éppen villogó ablakban

■ FUNKCIÓK

1. SEBESSÉG/TESTZSÍR ARÁNY

A kijelző megjeleníti az aktuális sebességet 0.0 ~ 99.9KM / H tartományban, a maximális érték percenként 1500 fordulat.

2. IDŐ/BMI

Megjeleníti az edzés teljes időértékét 0~99P59MP tartományban.

3. TÁVOLSÁG/BMR

Megjeleníti az edzés során megtett teljes távolságot 0.00~9.99~ 99.9KM tartományban.

4. KALÓRIÁK/HŐMÉRSÉKLET

Megjeleníti az edzés során elégetett kalóriák számát 0.0~99.9~ 999KCAL tartományban.

5. PULZUS

- i. Helyezze mindkét tenyerét a pulzuszámolóra a mérés megkezdéséhez. A tartomány 40 ~ 240 szívverés / perc.
- ii. Ha a kijelzőn „P” jelenik meg, az érzékelők semmilyen jelet nem érzékelnek és a pulzuszámolás leáll. A mérés folytatásához nyomja meg az UP vagy DOWN gombokat, és a teszt újraindul.

■ Használat

1. PULSE RECOVERY FUNKCIÓ

Ha éppen nem edz és semmilyen program nem fut, akkor futtathatja a Pulse Recovery funkciót. Az elindításhoz nyomja meg a RECOVERY / UP gombot. A kijelzőn elindul egy 60 másodperces visszaszámlálás és a pulzuszámolás. Tartsa erősen az érzékelőket a tenyerében, amíg a visszaszámlálás el nem éri a 0-t. Ekkor a kijelző megjeleníti a mért értékeket F1-től F6-ig. Az F1 jelenti a legjobb eredményt, a leggyorsabb szívritmus-helyreállítást és a jó fizikai kondíciót. A funkcióból való kilépéshez nyomja meg ismét a RECOVERY / UP gombot.

■ Elemcsere

Ha a kijelző elsötétül vagy nem olvasható, cserélje ki az elemeket a számítógépben. Az elem típusa AAA, UM-4, R03P.

Alkatrészek

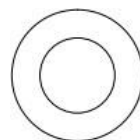
Szám	Megnevezés	Db	Szám	Megnevezés	Db
001	Alap vázszerkezet	1	032	Tekerógomb M16*1.5	1
002	Első tartórúd	1	033	Nyeregcső burkolat	1
003	Nyeregcső	1	034	Tekerógomb M8*20	1
004	Nyereg pozícionáló	1	035	Nagy alátét Ø8*Ø20*2.0	1
005	Kormányoszlop	1	036	Anya M8	4
006	Kormány	1	037	Szögletes végződés 40*20*2.0	2
007	Számítógép	1	038	Nyereg	1
008	Csavar M5x10	4	039	Fogantyú burkolat	2
009	Érzékelő vezeték hosszabbító (H=1000mm)	1	040	Nyeregcső átmenet	1
010	Kormányvég sapka Ø25x1.5	2	041	Csavar M8*18	1
011	Kormányvég habmarkolat Ø24xØ30x700	2	042	Lendkerék tartó	1
012	Kézi pulzusérzékelő vezetékkel H=850mm	1	043	Lendkerék csiga	1
013	Csavar ST4.2x20	2	044	Nyomó rugó	1
014	Csavar M8x15	2	045	Lendkerék	1
015	Alátét Ø8xØ16x1.5	14	046	Szemescsavar M6x36	2
016	Ellenállás-szabályozó gomb	1	047	U-alakú tartó	2
017	Ellenállás vezeték H=1400mm	1	048	Rugós alátét Ø6	2
018	Nagy íves alátét Ø5xØ15x1.0	1	049	Anya M6	2
019	Csavar M5x55	1	050	Anya M10x1.0x6	2
020	Csavar M8x20	6	051	Csapágy 6203ZZ	2
021	Rugós alátét Ø8	6	052	Hullámos rugós alátét Ø17x Ø21x0.3	1
022	Nagy íves alátét Ø8xØ20x2.0	2	053	Tengelygyűrű	2
023	Érzékelő vezetékkel H=850mm	1	054	Szija	1
024	Oszlop burkolat	1	055	Szija tárcsa fogantyúval	1
025	Végződés burkolat	4	056	Csavar M6x15	4
026	Hátsó tartórúd	1	057	Csavar Ø6	4
027	Önmetsző csavar ST4.2*20	9	058	Anya M6	4
028	Csavar M8x50	4	059	Bal láncburkolat	1
029	Transzportkerék	2	060	Jobb láncburkolat	1

030	Bal pedál	1	061	Bal első dekoratív burkolat	1
031	Jobb pedál	1	062	Jobb első dekoratív burkolat	1
063	Bal hátsó dekoratív burkolat	1	070	Bal fogantyú	1
064	Jobb hátsó dekoratív burkolat	1	071	Jobb fogantyú	1
065	Önmetsző csavar ST4.2*25	10	072	Anya M10*1.25	2
066	Önmetsző csavar ST4.2*15	8	073	Lábtartó	4
067	Alátét Ø5x Ø12x1.0	8	074	Anya M10	4
068	Műanyag csavar	2	075	Csavar M8*35	2
069	Burkolat sapka	2			

Alkotóelemek



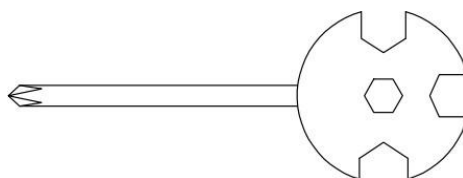
(28) Csavar M8x50 4 db



(15) Alátét Ø8xØ16x1.5 4 db

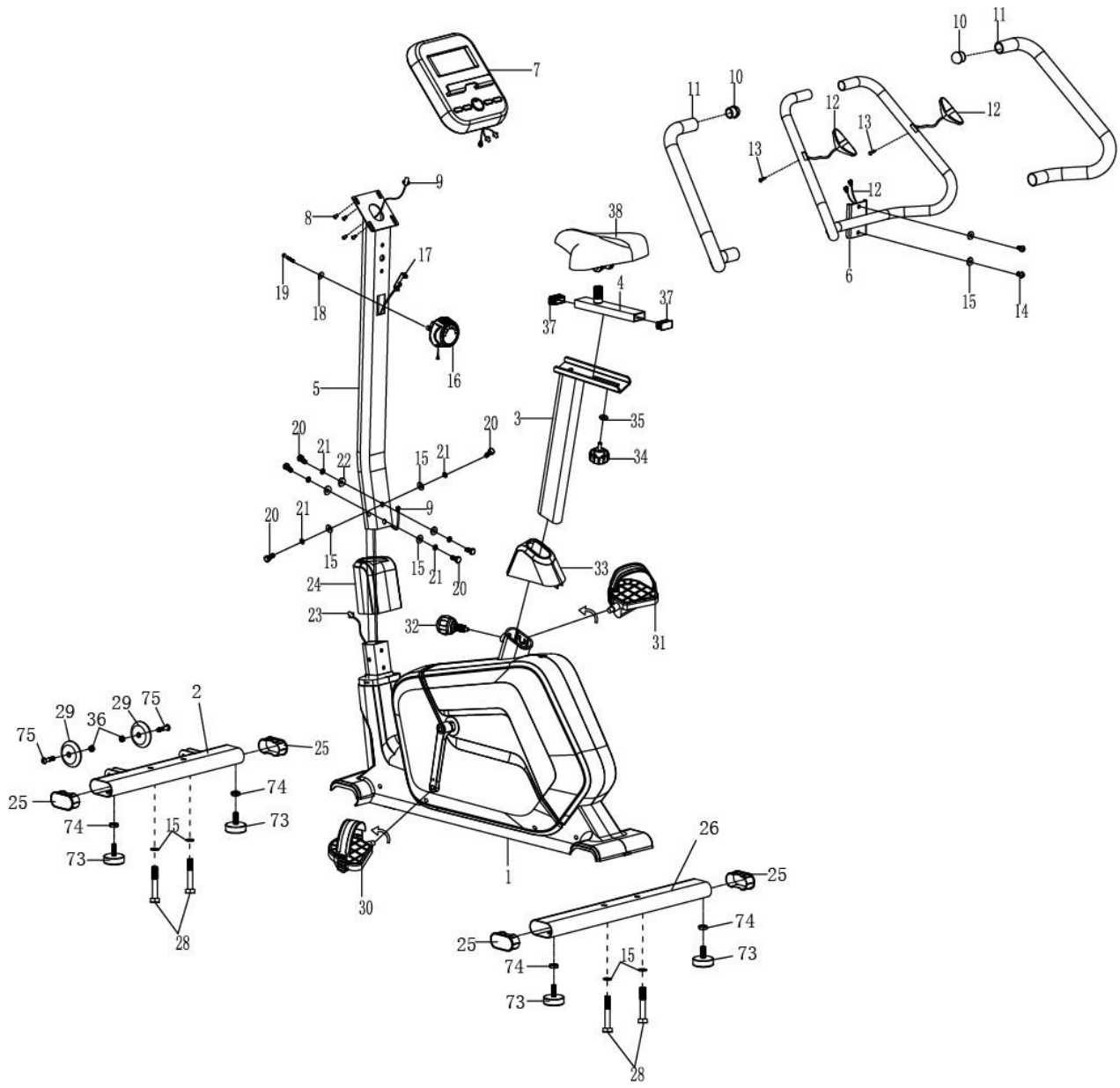


Allen imbuszkulcs S6
1 db

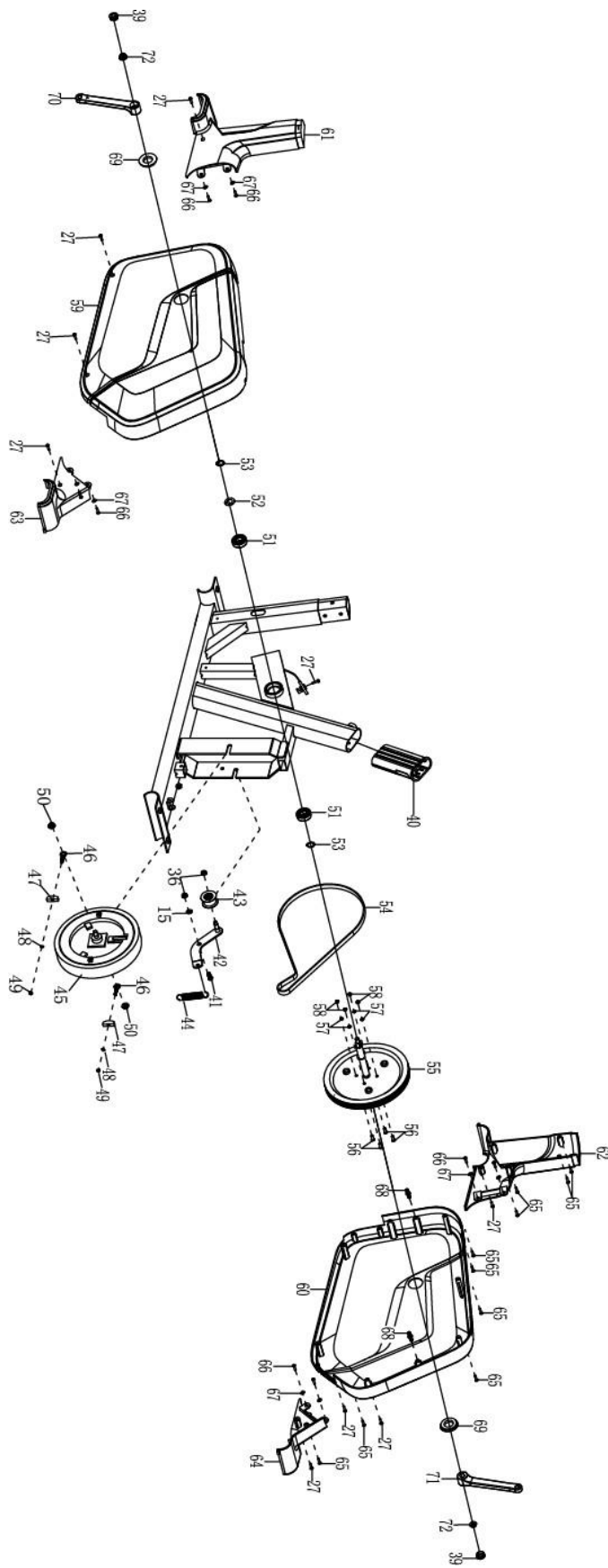


Csavarhúzó
1 db

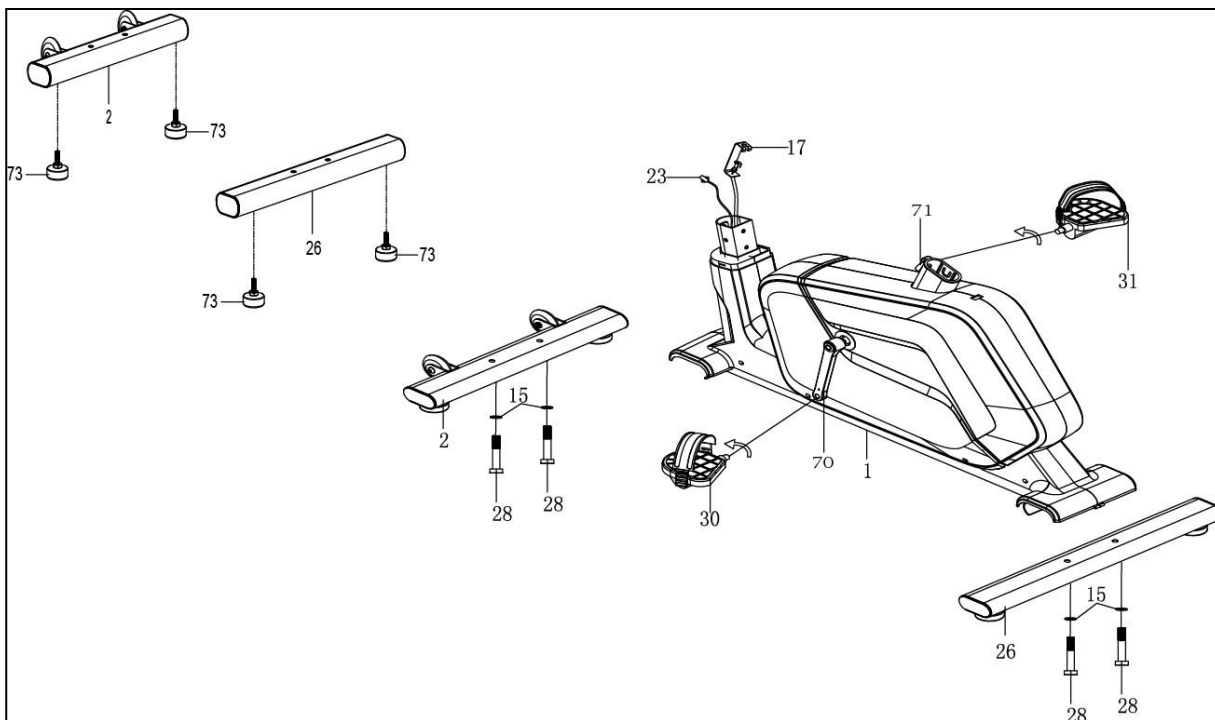
Robbantott ábra A.



B.



Összeszerelési útmutató



1. Az első és hátsó tartórúd telepítése

A. Helyezze a lábtartót (73) az első tartórúd alá (2).

B. Helyezze a másik lábtartót (73) a hátsó tartórúd alá (26).

C. Helyezze az első tartórudat (2) az alap vázszerkezethez (1) és igazítsa hozzá a csavarnyílásokat.

Erősítse az első tartórudat (2) az alap vázszerkezethez (1) két M8x50 csavar (28) és két csavar Ø8xØ16x1.5 alátét (15) segítségével. Húzza meg a csavarokat a mellékelt S6 Allen imbuszkulccsal.

D. Helyezze a hátsó tartórudat (26) az alap vázszerkezethez (1) és igazítsa hozzá a csavarnyílásokat.

Erősítse az első tartórudat (2) az alap vázszerkezethez (1) két M8x50 (28) csavar (28) és két csavar Ø8xØ16x1.5 alátét (15) segítségével. Húzza meg a csavarokat a mellékelt S6 Allen imbuszkulccsal.

2. A pedál beszerelése

A hajtókarok, pedálok, fogantyúk és hevederek a jobb oldalon „R“, a bal oldalon pedig „L“ jelöléssel vannak ellátva.

Helyezze be a pedál kart (30) a bal hajtókar megfelelő nyílásába (70). Fordítsa az óramutató járásával **ELLENKEZŐ** irányba, amíg a helyére nem kattán.

Húzza meg a csavarokat a csomagban található csavarhúzóval.

Megjegyzés: Ne fordítsa a kart az óramutató járásával megegyező irányba, mivel az károsíthatja a csavarokat.

Egy csavarhúzó segítségével helyezze a jobb pedál kart (31) a jobb hajtókar megfelelő nyílásába (71).

Fordítsa a pedál karját az óramutató járásával **MEGEGYEZŐ** irányba, amíg a helyére nem kattann. Húzza meg a csavarokat a csomagban található csavarhúzó segítségével. **Megjegyzés: Ne fordítsa a kart az óramutató járásával ellenkező irányba, mivel az károsíthatja a csavarokat.**

3.Kormányoszlop és ellenállás-szabályozó gomb

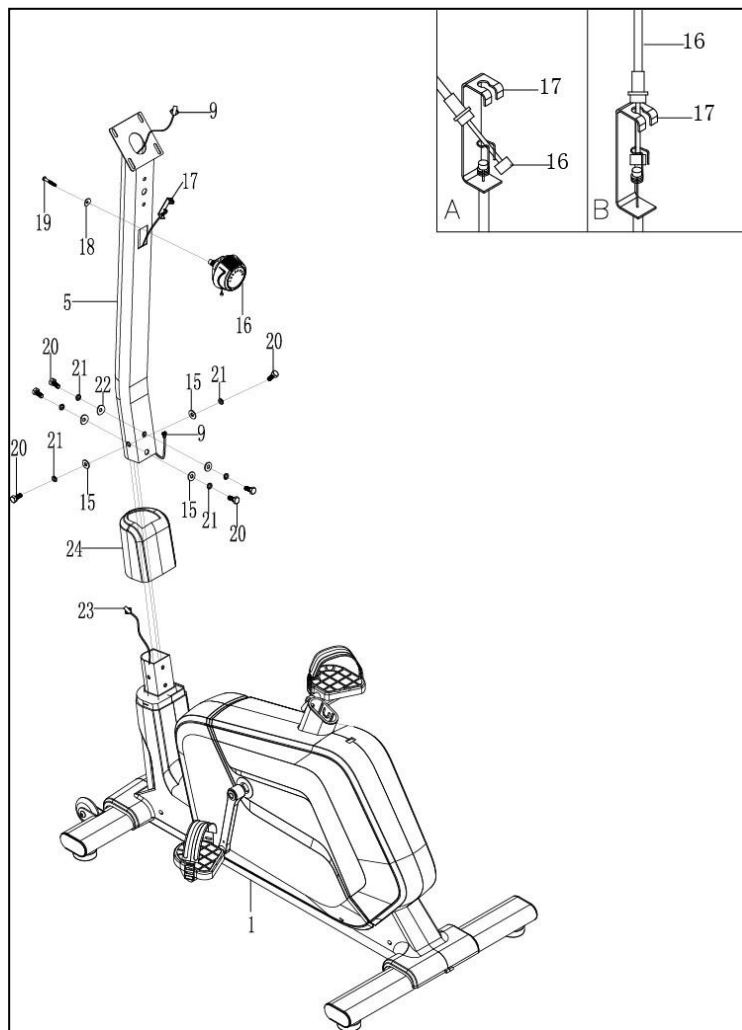
Távolítsa el a hat M8x20 csavart (20), a négy Ø8xØ16x1.5 alátétet (15), a két Ø8xØ20x2.0 nagy íves alátétet (22) és a hat Ø8 alátétet (21) az alap vázszerkezetből (1). A csavarok eltávolításához használja a csomagban található az S6 Allen imbuszkulcsot.

Helyezze az oszlop burkolatot (24) a kormányoszlopra (5) és csúsztassa rá (24).

Vezesse át az ellenállás vezetékeket (17) a kormányoszlop (5) négyzet alakú nyílásán keresztül.

Csatlakoztassa az érzékelő vezetékeket (23) az alap vázszerkezettől (1) a hosszabbítóig (9).

Helyezze a kormányoszlopot (5) az alap vázszerkezetre (1) és rögzítse a hat M8x20 csavart (20), a négy Ø8xØ16x1.5 alátétet (15), a két nagy íves Ø8xØ20x2.0 alátétet (22) és a hat Ø8 alátétet (21), amelyet korábban eltávolított. Húzza meg a csavarokat a csomagban található S6 Allen imbuszkulcs segítségével.



Távolítson el egy M5x55 csavart (19) és egy Ø5 * Ø15 * 1.0 alátétet (18) az ellenállás-szabályozó gombról (16). Távolítsa el a csavarokat a mellékelt csavarhúzó segítségével.

Helyezze az ellenállás vezeték végét (16) a rúgós kampóba (17) az A ábrán látható módon. Húzza fel az ellenállás vezetékét (16) és nyomja bele a távtartóba a B ábrán látható módon. Csatlakoztassa az ellenállás-szabályozó gombot (16) a kormányoszlophoz (5) egy M5x55 csavar (19) és egy Ø5 * Ø15 * 1.0 (18) alátét segítségével, amelyet korábban eltávolított. Húzza meg a csavarokat a csomagban található csavarhúzó segítségével.

4. Nyeregcső, nyeregcső burkolat és nyereg

Csúsztassa a nyeret (38) a nyereg pozícionálóra (4). Távolítsa el egy Ø8xØ20x2.0 alátétet (35) és egy tekerőgombot (34) a nyereg pozícionáló aljáról (4).

Rögzítse a nyereg pozícionálót (4) és a nyeregcsövet (3) egy Ø8xØ20x2.0 alátéttel (35) és egy M8 * 20 tekerőgombbal (34), amelyet korábban szétszerelt.

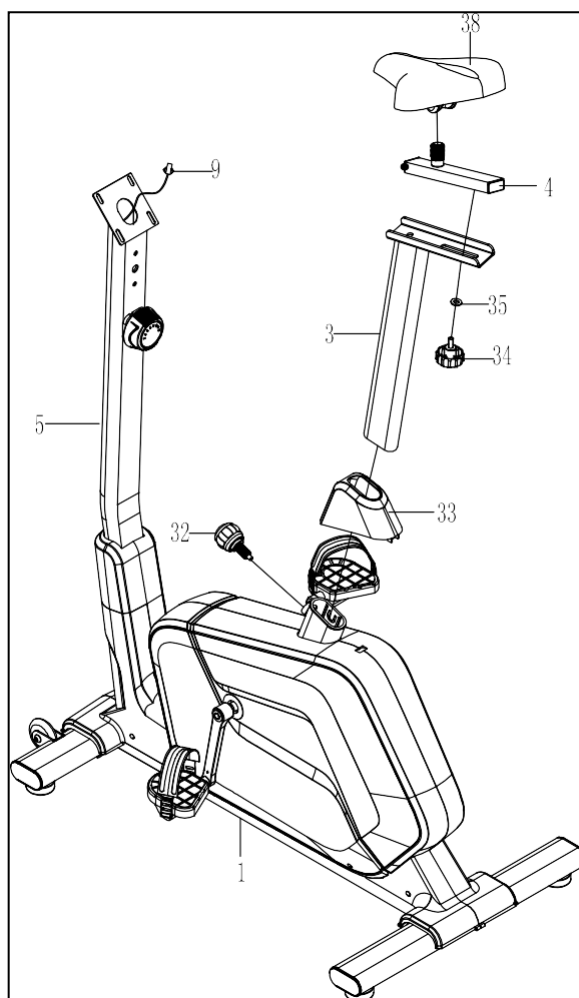
Helyezze a nyeregcső burkolatot (33) a nyeregcsőre (3) és csúsztassa rá a burkolatot (33).

Rögzítse a nyeregcsövet (3) az alap vázszerkezethez (1) az M16 * 1.5 tekerőgomb segítségével, amelyet korábban leszerelt.

Megjegyzés: Az ülés magasság beállításakor a nyeregcső nem állítható magasabbra a maximális meghosszabbítási korlátot mutató jelzésnél.

Ülés beállítása:

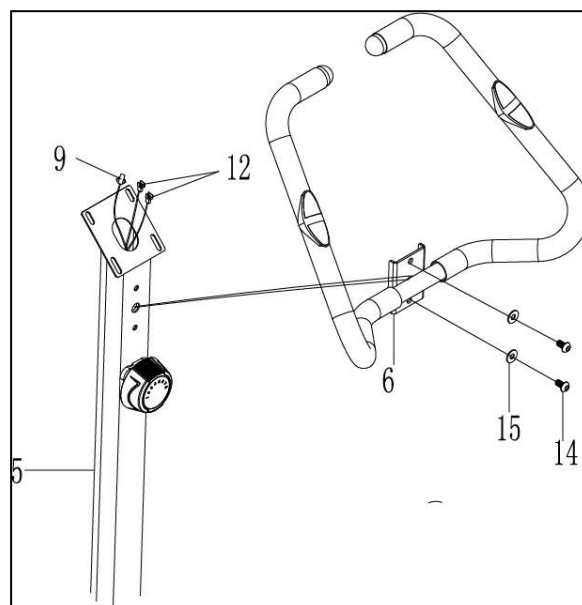
Lazítsa meg a tekerőgombot M8 * 20 (34) és csúsztassa a nyereg pozícionálót (4) előre vagy hátra a kívánt pozíció beállításához. Majd húzza meg ismét a M8 * 20 tekerőgombot (34).



5. A kormány beállítása

Távolítsa el két M8x15 csavart (14) és két Ø8xØ16x1.5 alátétet (15) a kormányról (6). Helyezze a pulzusérzékelő vezetékét (12) a kormányoszlop (5) üregébe, majd tolja fel az oszlop (5) felső részéig.

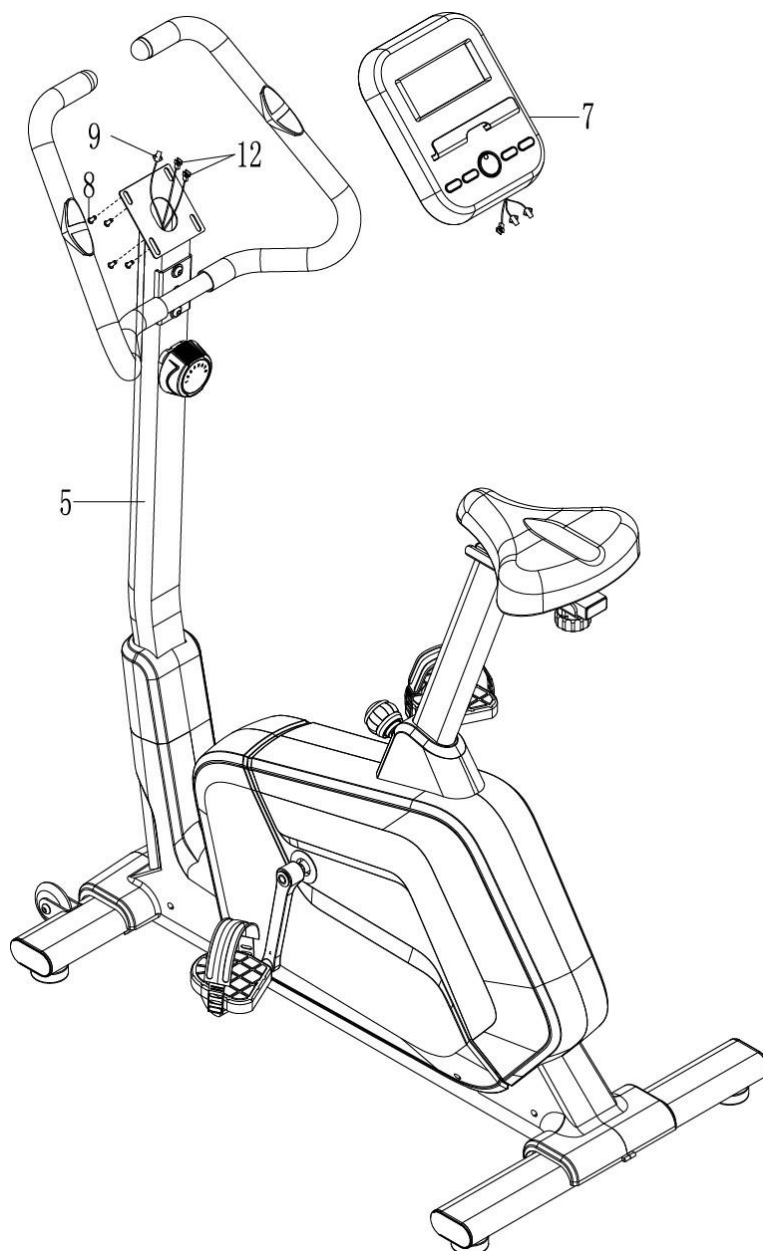
Rögzítse a kormányt (6) a kormányoszlophoz (5) a két M8x15 csavar és a két Ø8xØ16x1.5 alátét segítségével, amelyet korábban eltávolított. Húzza meg a csavarokat a csomagban található S6 Allen imbuszkulcs segítségével.



6. A számítógép csatlakoztatása

Távolítsa el a négy M5x10 csavart (8) a számítógépből (7). Távolítsa el a csavarokat a mellékelt csavarhúzó segítségével.

Csatlakoztassa az érzékelő vezetékét (12) és az érzékelő vezeték hosszabbítót (9) a számítógépből származó vezetékekhez (7). Helyezze a vezetékeket a kormányoszlopba (5). Csatlakoztassa újra a számítógépet (7) a kormányoszlop (5) felső végéhez négy M5x10 csavar (8) segítségével, amelyeket korábban eltávolított. Húzza meg a csavarokat a csomagban található csavarhúzó segítségével.



Karbantartás

Tisztítás

A szobakerékpárt csak puha törölkendővel és szappanos vízzel tisztítsa. Ne használjon hígítókat és oldószereket a műanyag részeken.

Az edzés után azonnal törölje le az izzadságot a szobakerékpárról. Ügyeljen rá, hogy a számítógép kijelzőjét ne érje nedvesség, mivel az áramütéshez és az elektronikus alkatrészek károsodásához vezethet. Tartsa távol a szobakerékpárt közvetlen napfénytől. Rendszeresen, legalább hetente egyszer ellenőrizze a csavarok, anyák és pedálok rögzítését.

Tárolás

Tartsa a szobakerékpárt tiszta és száraz környezetben, gyermekektől távol.

Hibaelhárítás

Probléma	Megoldás
A szobakerékpár billeg.	Fordítsa el a lábtartókat a hátsó tartórúd alatt és egyenlítse ki.
A számítógép kijelzője nem működik.	<ol style="list-style-type: none">1. Távolítsa el a számítógépet a kormányról és ellenőrizze, hogy minden kábel megfelelően van csatlakoztatva.2. Ellenőrizze az elemek polaritását és töltöttségi állapotát.3. Helyezzen be új elemeket.
A pulzusmérés nem lehetséges, vagy a mérés szakaszos.	<ol style="list-style-type: none">1. Ellenőrizze a pulzusméréshez szükséges kábel csatlakozását.2. Tartsa mindkét tenyerét szorosan az érzékelőkön és ne vegye el azokat. A pulzusmérés egy tenyérből nem lehetséges.3. Túl erősen tartja a tenyerét az érzékelőkön, a pulzusmérés csak közepes nyomáserő mellett funkcionál.
A szobakerékpár edzés közben nyikorog.	Ellenőrizze, hogy a csavarok és az anyák megfelelően vannak-e meghúzva, néhány kilazulhat.

Bemelegítés és edzés utáni levezetés

Edzés előtt mindig melegítsen be, folytassa aerob testmozgással, majd zárja le a levezető fázissal. Ajánlott heti 2-3 alkalommal edzeni, köztük beiktatva egy pihenőnapot. Néhány hónap elteltével heti 4-5 alkalomra emelheti az edzés mennyiségét.

Aerob edzés

Az aerob edzés a test maximális oxigénfelvételével fejleszthető, amely jobb állóképességhez vezet. A szervezet zsírégető képessége az üzemanyaghoz hasonlóan az oxigénfelvételtől függ. Ám az aerob edzés mindenekelőtt élvezetes is lehet. Az edzés során számíthat izzadásra, és ne tartsa vissza a lélegzetét.

Kezdje lassan és alacsony ellenállással, mivel a megerőltető edzés túlzott stressznek teheti ki a szív- és érrendszert. Állapota javulásával fokozatosan növelje a terhelést és a sebességet.

Bemelegítés

A megfelelő bemelegítés hozzájárul a szervezet vérkeringésének fokozásához, a szívritmus növeléséhez és felkészíti az izmokat a mozgásra. Megakadályozza a görcsölést és az izomsérüléseket.

A levezető fázis fontos a feszült izmok ellazításához.

Kövesse az alábbi bemelegítési tippeket, amelyek felkészítik testét a fokozott testmozgásra.

Nyak nyújtása

Döntse a fejét oldalra, hogy enyhe húzást érezzen. Kezddjen el félkörzést végezni a fejével a mellkasa felé. Ismételje meg a mozdulatot pár alkalommal.



Vállnyújtás

Emelje a vállát lassan felfelé. Emelheti őket egyenként vagy mindkettőt egyszerre.



Oldalnyújtás

Lassan emelje a karját a feje felé. Próbáljon olyan magasra nyújtózni, amennyire csak lehet.

Felváltva nyújtózzon a karjaival.



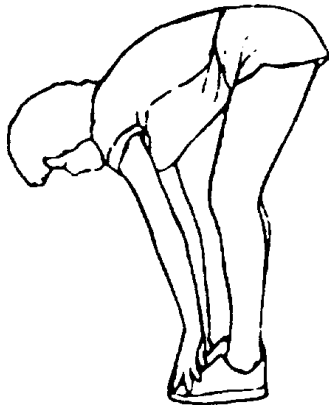
Combnyújtás

Egyik kezével támaszkodjon a falnak, emelje fel az egyik lábát és nyújtsa hátra. Tartsa meg a lábát a kezével és nyújtsa meg a comb elülső részét. Tartsa ezt a helyzetet 15 másodpercig, majd végezze el a másik lábával is.

A belső comb nyújtása

Üljön le a földre, érintse össze a talpait, a térdéit feszítse szét. Próbálja meg a lábait a teste felé húzni. Tartsa meg ezt a helyzetet 15 másodpercig, majd engedje el.



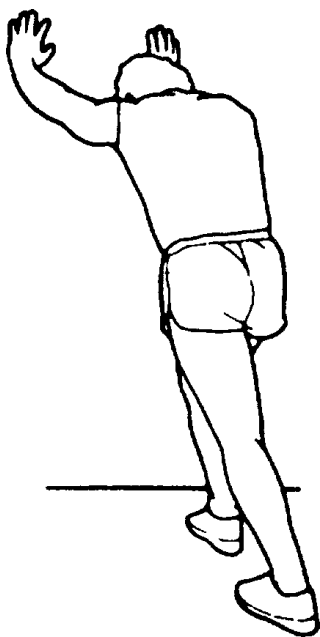
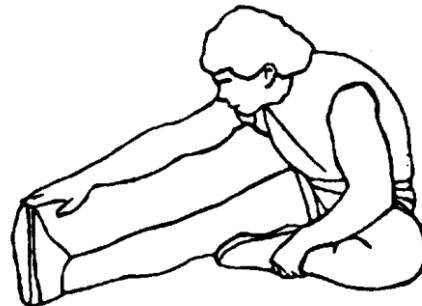


Érintse meg a lábujját állva

Lassan hajoljon előre állva és próbálja meg elérni a lábujját. Nyújtózzon addig, ameddig csak bír és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig, majd engedje el.

Érintse meg a lábujját ülve

Üljön le a földre, nyújtsa ki az egyik lábát és próbálja meg elérni a lábujjait a kezével. Cseréljen kart és lábat. Tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig, majd engedje el.



A hátsó oldal nyújtása

Támassza a kezeit a falnak és teljes testtel nyomja előre. Nyújtsa hátra az egyik lábát, ameddig csak lehet, majd cseréljen lábat. Enyhe húzást kell éreznie a lába hátsó részében. Maradjon ebben a pozícióban 15 másodpercig.

Garancia

Gyártó:

Housefit Sports Co., Ltd.

2F, No12, Lane 235, Baociao Rd., Xindian Dist, New Taipei City 231, Taiwan

www.housefit.com

Forgalmazó:

FITNESS STORE s.r.o.

Marešova 643/6

198 00 Praha 9

Tel.: +420 602 22 55 77

E-mail: fitnestore@fitnestore.cz